笑顔 EGAO　7月号

2026.7.1　No4

下松工業高等学校　定時制　保健室
～こころとからだの主人公になろう～
笑顔が人と人との絆をつくる

１学期最後の月となりました。期末考査が終わり、１７日（金）は１学期の終業式です。野球部は西中国大会がありますね。規則正しい生活習慣を心がけて、学習、練習の成果を十分発揮してください。そして１学期をしめくくってほしいと思います。

７月の保健目標　**自主的な健康管理に努めよう**

睡眠の役割を知って、睡眠を大切にしましょう！

①　**脳の休息**　脳を休ませるには、眠る以外に方法はありません。
睡眠中に、情報を整理して、必要な情報を記憶として脳に定着させます。

睡眠不足になると・・　**思考力・認知力・判断力・集中力が鈍り、けがや事故、ミスにつながる。勉強したことが覚えられなかったり、定着しなかったりする。**

②　**身体のメンテナンス**　睡眠中に身体の中にさまざまなホルモンが分泌されて、起きているときに傷ついた細胞を修復して、疲労を回復する。

睡眠不足になると・・　**疲れがたまりやすく、病気の免疫力が低くなり、体調をくずしやすい。さまざまな病気のリスクが高くなる　肌が荒れたり、肥満になったりもしやすい。**

「若いから寝不足でも大丈夫」と軽く考えないで！

睡眠が不足すると、免疫機能や代謝機能などの生命維持の機能の低下をまねくことにつながります。

- 自分の睡眠時間を振り返ってみませんか？
  何時に寝る？　・・（　　　時　　　分）
  何時に起きる？・・（　　　時　　　分）
- 睡眠を妨害しているものは、何でしょうか?
  「スマホ依存になっていないかな？」
  １日何時間スマホを使っていますか？
  （　　）時間／24 時間

生活や睡眠リズムを整えるための５ポイント

①　なるべく起きる時刻と寝る時刻を守ろう
②　満腹の状態になるのを避けよう
③　寝る前のカフェインやスマホはさけよう
④　朝の太陽の光を浴びよう
⑤　朝食は必ず食べよう

熱中症の症状を覚えておきましょう

【重症度Ⅰ度（軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。

【重症度Ⅱ度（中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。

【重症度Ⅲ度（重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

教室に気温計と湿度計が設置

学習に最適な教室の温度
　望ましい気温　１８℃～２８℃
　望ましい湿度　３０％～８０％
エアコンで冷やしすぎにも注意！
また、換気は大切です。

教室の黒板にあります。

快適な環境で学習するために、エアコンを上手に使い、換気も忘れずに！

暑さ指数（WBGT）って？

暑さ指数（WBGT）は、熱中症を予防するための目安です。気温や私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。WBGTが２８（厳重警戒）を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。

暑さ指数（WBGT）を活用しよう！

「やまぐち熱中症対策情報サイト」に山口県内の測定地域の「暑さ指数」が１時間ごとに更新されます。屋外で活動をするときに参考になります。

熱中症警戒アラート

運動による指針 / 気温(参考)・暑さ指数：WBGT

24℃未満	24～28℃	28～31℃	31～35℃	35℃以上
21未満	21～25	25～28	28～31	31以上
ほぼ安全	注意	警戒	厳重警戒	危険
適宜水分補給	積極的に水分補給	積極的に休憩	激しい運動は中止	運動は原則中止

体育館にも掲示されています。